



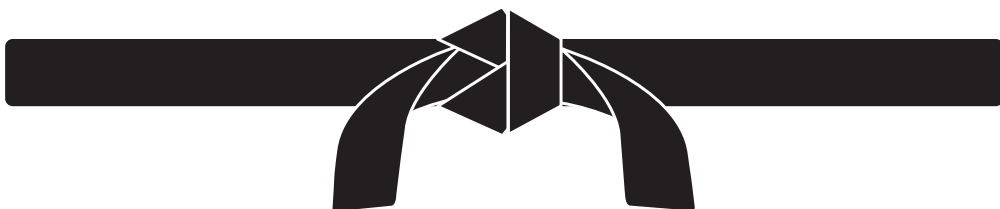
SENSEI STAMPE

Nu har vi ännu en Sensei i klubben! 3 december var datumet som Stampe ställde sig på mattan inför RGK för att visa sig värdig tre steck på sitt svarta bälte. Efter 2 timmar och kom till slut belöningen när Hans Greger läste upp Stampes namn på listan över godkända och därmed blev han klubbens tredje 3:e danare. Stort grattis!

På sista sidan kan du se bilder på alla som graderat under höstterminen 2006.



Stampe tillsammans andra glada nyblivna 3:e danare



Välkommen till vårterminen 2007

Vilken avslutning vi fick på året, ännu en Sensei. Totalt under året som gick fick vi inte mindre än 11 nya dan-grader. Utöver Stampes gradering lyckades även jag själv, Kent och Helén utöka raden med "pommes frites" på våra bälten. Jag ska inte heller glömma och nämna alla barn och vuxna som graderade och kämpade till sig nya bälten. Den avancerade barngruppen, som länge varit mest en orange grupp, har numera massor av gröna, med tre tjejer överst i hirarkin som blåbälten. Roligt är också att vi under 2006 haft graderingar till de högre kyugraderna.

2006 var även det år då den vuxna nybörjargruppen blev en riktig grupp efter några år mest haft spridda skurar på mattan. Hoppas trenden håller i sig. Tänk om var tredje av våra nuvarande elever, vuxna som barn, skulle locka dit en kompis, bror, syster, mamma eller pappa skulle nybörjargrupperna vara fyllda med elever. Så försök att locka minst en som ni känner till att prova vår idrott. Kom ihåg att provträning är gratis!

Om ni tittar på schemat ser ni några förändringar jämfört med tidigare. En del har fått en lite tidigare tid, en del har fått en ny dag att träna på. Vi försöker alltid att behålla schemat från tidigare termin och att man bara byter tid eller dag när man har graderat till ett nytt bälte, men ibland går det pga att vi som är instruktörer inte har möjlighet att finnas på plats andra tider. Denna termin är så fallet. Jag hoppas ändå att alla ska kunna passa in i schemat och få bra träning.

Till sist en upprepning från förra terminen. Tränar du i vuxengrupp och känner: Att bli instruktör, det verkar spännande? Att vara instruktör är både roligt och lärorikt. Du behöver inte ha brunt eller svart bälte för att kunna hjälpa till. Förra terminen hjälpte Hampus Widén, orange bälte, till i nybörjargruppen. Jätteroligt! Har du också möjlighet att hjälpa till i någon grupp? Säg till mig så ska vi hitta på något.

Vi ses på mattan (eller i cyberrymden)
/ Johan Landgren, huvudinstruktör
(jutsulegenden på forumet)

Mon & vuxensähl 2006

Under hösten hade vi Sähl-läger både för vuxna och barn. Barnens läger var 7 oktober och instruktörer var Johan L och Sofia G. Dagen blandades med tekniker från mon-systemet och några 2:a dantekniker, men vi hade även bjudit in en polis som gav barnen nyttig information. Mellan passen hölls mattan varm av ett ihållande kyllerbollspel. När vilat barnen egentligen? Enerig till träning samt bollspel fick dom av spagetti och köttfärsås, utsökt tillagad av Sophie K.

Det vuxna lägret hölls 18 november och instruktörer denna gång var in Stefan Forsman, 4 dan, Kista JJK, Emma Wimmerstedt, 2 dan, från Jigo-ruy och vår egen Kent Nordlund, 3 dan. Förutom elever från vår egen klubb kom det också några från Södertälje JJK.



Monisar från ÄJJK och SJK tillsammans med polisen

Forum!

Visste du att klubben har ett forum på nätet? Gå in på vår hemsida, www.alvsjojik.org, och klicka på forumknappen så surfar du dit. Där kan du prata om allt som har med ju-jutsu att göra och ställa frågor till instruktörerna, posta länkar till roliga budofilmer eller kanske efterlysa en graderingskompis. Registrera dig redan idag.

Träningschema vårterminen 2007 (start 8 januari)

Knattar

Nyborjare + 1 streck (nybstart 21 jan)	söndag	15:00-16:00	
Fortsättning (2 streck eller fler)	söndag	16:00-17:00	

Barn

Nyborjare (start 17 jan)	onsdag	18:00-19:00	
Gula	tisdag	18:30-19:30	
Orange, grön, blå	tis & tors	17:30-18:30	

Vuxna

Nyborjare (start 21 jan)	söndag	17:00-18:30		
Gula	måndag	19:45-21:00	& onsdag	19:00-20:15
Orange & grön	tisdag	19:30-20:45	& torsdag	19:45-21:00
Blå, brun, svart	mån & tors	18:30-19:45		
Allmän kyuträning	söndag	18:30-20:00		

Vad ska jag betala?

Barn

knattar 500 kr
nyborjare, gula 500 kr
avancerade 750 kr

Vuxna

nyborjare 750 kr
övriga 1000 kr

Stödmedlem

både barn & vuxna 100kr

Hade du full närvaro förra terminen betalar du halva priset. Det finns även en familjerabatt som innebär att den i familjen som har högst terminsavgift betalar hela sitt belopp, övriga familjemedlemmar betalar bara halva sin terminsavgift, dock lägst 100 kr.

Terminsavgift

För terminsavgiften får medlemmarna förutom den ordinarie träningen dessutom delta i förbundsläger och tävlingar samt en olycksfallsförsäkring som gäller till, under och från träningen.

Om andra än de som tränar vill stödja klubben så finns även möjlighet till det. En stödmedlem kan delta i all verksamhet utanför själva träningen och har rösträtt på årsmötet om man fyller lägst 14 år under året.

Terminsavgiften ska betalas på med-sänd postavi [senast 31 januari!](#) Om terminsavgiften inte är betald innan 31 januari så är vi tvungna att ta ut en [påminnelseavgift på 100 kr.](#) Om ni av olika orsaker inte kan betala inom utsatt tid vänligen kontakta din instruktör.



GRADERINGSBILDER HT-06

**Knattar som fått nya streck****Knatte 4 streck**

Johan Lundberg, Mattias Lind

Knatte 3 streck

Antonia West

Knatte 2 streck

Edvin Appelgren, Olle Andersson, Linn Ringqvist

Andreas Voutsadakis, Emma Eriksson

Knatte 1 streck

Linus Astland, Mousa Chammas, Theo Ekström

Rasmus Gerdin, Daniel Lewis Isabella Nordh,

Antonia Sellstedt, Emma Svensson

